Specifications sheet Beautysané®

Omelette

15 repas complets

enrichi en gelée royale - acérola et guarana

Utile pour perdre du poids seulement dans le cadre d'un régime à teneur réduite en énergie

Energy Diet® Omelette

Substitut de repas pour régime amaigrissant. Energy Diet®, la solution quotidienne simple, rapide et efficace pour retrouver forme, santé, dynamisme et minceur.

Mode d'emploi : Pour un repas complet, mélanger dans un shaker ou dans un bol à l'aide d'un fouet, 30 grammes (1 dosette rase) d'Energy Diet® dans 200 ml de lait partiellement écrémé (2 %). Verser la préparation froide dans un récipient adapté au four à micro-ondes et cuire 3 minutes à 750 W. La cuisson peut aussi se faire dans une poêle anti-adhésive. Bien refermer après usage et conserver dans un endroit frais et sec.

Recommandations : Pour contrôler votre poids, remplacer 1 à 2 repas par jour par un savoureux repas Energy Diet®. Dans tous les cas, la consommation de ce produit doit se faire avec une alimentation variée et équilibrée. Il est recommandé de boire au moins 1,5 L d'eau par jour. Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans, aux femmes enceintes ou qui allaitent. Pour votre santé, il est important d'avoir un mode de vie sain. Agiter avant la première utilisation.

Ingrédients : Œuf, maltodextrine, huile de soja, inuline de chicorée, substance aromatisante, sel, citrate tripotassique, arôme artificiel, carbonate de magnésium, phosphate tricalcique, oignon, épices : ail, persil; acide alpha-linolénique sous forme de glycolipide MGDG (oméga 3), acérola *Malpighia glabra L.* (149 mg / 100g), guarana *Paullinia Cupana* (93mg / 100g), sulfate de fer, gelée royale (31mg / 100g), gluconate de manganèse, citrate de zinc, sulfate de cuivre, préparation enzymatique, iodure de potassium, vitamines : E, C, niacine, A, acide pantothénique (B5), D3, B6, thiamine (B1), riboflavine (B2), acide folique (B9), biotine.

La teneur nutritive d'une portion d'Energy Diet® a été établie compte tenu du lait partiellement écrémé (2 %) ajouté selon le mode d'emploi.

Omelette		pour 100g de poudre for 100g of powder		par portion préparée / per prepared portion	% AET* / TEI
Valeur énergétique Energy Value	kJ Cal	1691 404		943 225	
Protéines / Proteins	g	40,52		18,96	34
Glucides / Carbohydrates	g	28,56		18,23	32
Lipides / Fat	g	13,36		8,07	32
- dont acide linoléique - including linoleic acid	g	3,85		1,25	5
- dont acide linolénique - including linolenic acid	g	0,37		0,13	0,5
- dont acides gras saturés - including saturated fatty acids	g	3,27		3,42	14
Vitamines / VITAMINS		Pour/for 100 g	% AQR**/RDV		% AQR**/RDV
A	ER	758,06	76	341,42	34
D3	µg	4,94	99	3,70	74
E	mg	12,13	121	3,64	36
C	mg	64,50	107	19,95	33
Thiamine (B1) / Thiamin (B1)	mg	0,84	65	0,33	26
Riboflavine (B2) / Riboflavin (B2)	mg	0,35	22	0,49	31
Niacine / Niacin	EN	17,39	76	6,77	29
Acide d-pantothénique (B5) / Pantothenic acid (B5)	mg	4,24	61	2,01	29
B6	mg	1,37	76	0,49	27
Acide folique (B9) / Folacin (B9)	µg	202,81	92	70,84	32
B12	µg	0,00	0	0,94	47
Biotine / Biotin	mg	0,085	282	0,025	84
Minéraux / Minerals		Pour/for 100 g	% AQR**/RDV		% AQR**/RDV
Sodium / Sodium	mg	1548,58	/	559,07	/
Potassium / Potassium	mg	956,74	/	635,77	/
Phosphore / Phosphorus	mg	315,03	29	312,76	28
Magnésium / Magnesium	mg	291,94	117	112,33	45
Fer / Iron	mg	15,47	111	4,71	34
Zinc / Zinc	mg	7,19	80	3,15	35
Cuivre / Copper	mg	1,59	80	0,51	25
Manganèse / Manganese	mg	3,37	169	1,02	51
Iode / Iodine	mg	0,141	88	0,042	26
Sélénium / Selenium	mg	0,049	97	0,020	41
Calcium / Calcium	mg	412,84	38	396,10	36

Omelette

15 complete meals

enriched with royal jelly - acerola and guarana

Useful in weight reduction only as part of an energy-reduced diet

Energy Diet® Omelette

Meal replacement for weight loss diet. Energy Diet®, a quick, simple and effective daily solution to help you feel fit, healthy, dynamic and slim again.

Directions for use : For a complete meal, mix in a shaker or in a bowl 1 full dose in 200 ml of partly skimmed milk (2 %). Pour the cold mixture into a microwave-safe recipient (cooking time 3 minutes in a 750 W oven) or pour the mixture into a non-stick skillet. Close after use and keep in a dry and fresh place.

Recommendations : For weight control, replace 1 to 2 meals per day by an Energy Diet® meal. This product must be consumed as part of a varied and balanced diet. It is recommended that you drink at least 1.5 L water per day. Not suitable for children under the age of 3 years, or pregnant and nursing mothers. For your health, it is important to have a healthy lifestyle. Shake well before the first use.

Ingredients : egg, maltodextrin, soya oil, chicory inulin, flavour, salt, tri-potassium citrate, artificial flavour, magnesium carbonate, tricalcium phosphate, onion, spices : garlic, parsley ; alpha-linolenic acid form glycolipid MGDG (omega 3), acerola *Malphigia Glabra L.* (149 mg/100 g), guarana *Paullinia Cupana* (93 mg/100 g), ferrous sulphate, royal jelly (31 mg/100 g), manganese gluconate, zinc citrate, copper sulfate, enzymatic preparation, potassium Iodide, vitamins : E, C, niacin, A, pantothenic acid (B5), D3, B6, thiamin (B1), riboflavin (B2), folacin (B9), biotin.

The nutrient content of one Energy Diet® portion has been determined taking into consideration partly skimmed milk (2 %) that will be added according to the directions for use.

Apport Energétique Total / Total Energy Intake

****Apport Quotidien Recommandé / Recommended Daily Value***

Allergènes : Ce produit contient : œuf, soja.

Fabriqué dans un atelier utilisant : blé, avoine, œuf, lait, soja et céleri.

Allergens : This product contains : egg, soya.

Manufactured in a facility using : wheat, oat, egg, milk, soya and celery.

energy diet®
substitut de repas • meal replacement
Omelette
23 vitamines et minéraux • 23 vitamins and minerals
15 repas complets
enrichi en gelée royale - acérola et guarana
15 complete meals
enriched with royal jelly - acerola and guarana
beautysané®

Exemple de menu de 7 jours incluant 2 substituts de repas Energy Diet® par jour pour un total d'environ 1200 Cal / jour :
Seven-day menu model included 2 Energy Diet® meals per day that makes about 1200 Cal / day :

	Jour 1 / day 1	Jour 2 / day 2	Jour 3 / day 3	Jour 4 / day 4	Jour 5 / day 5	Jour 6 / day 6	Jour 7 / day 7
Déjeuner Breakfast	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal
Collation matin Snack AM	1 orange 1 orange	3 abricots 3 apricots	1 pamplemousse 1 grapefruit	1 pomme 1 apple	2 prunes 2 plums	1 tasse de framboises 1 cup of raspberries	3 tranches d'ananas 3 pineapple slices
Dîner Lunch	150 g d'escalope de poulet, 1/2 tasse de haricots verts, 1/2 tasse de boulgour, 3/4 tasse de yogurt. 150 g of chicken breast, 1/2 cup of green beans, 1/2 cup of bulgur, 3/4 cup of yogurt.	125 g de boeuf maigre, 1 tasse de chou rouge, 50 g de fromage allégé en MG, 2 tranches de pain. 125 g of low-fat beef, 1 cup of red cabbage, 50 g reduced-fat cheese, 2 slices of bread.	125ml de jus de tomate, 200 g de crevettes, 1 tasse de poireau, 1 tasse de riz brun, 3/4 tasse de yogurt. 125 g of tomato juice, 200 g of shrimps, 1 cup of leek, 1 cup of brown rice, 3/4 cup of yogurt.	200 g d'escalope de dinde, 1 tasse de carottes, 1 tasse de pâtes, 3/4 tasse de yogurt. 200 g of turkey breast, 1 cup of carrots, 1 cup of pasta, 3/4 cup of yogurt.	150 g de saumon, 1 tasse d'épinard, 1/2 tasse de riz brun, 3/4 tasse de yogurt. 150 g of salmon, 1 cup of spinach, 1/2 cup of brown rice, 3/4 cup of yogurt.	2 œufs, 1 tasse de courgettes, 2 tranches de pain 50 g de fromage allégé en MG. 2 eggs, 1 cup of zucchini, 2 slices of bread, 50 g of reduced-fat cheese.	125 g de thon grillé, 1 tasse de brocolis, 1 tasse de quinoa, 3/4 tasse de yogurt. 125 g of grilled tuna, 1 cup of broccoli, 1 cup of quinoa, 3/4 cup of yogurt.
Collation goûter Snack M	1 banane 1 banana	1 tasse de compote de pomme 1 cup of apple compote	1 poire 1 pear	1 pêche 1 peach	1 banane 1 banana	1 tasse de pruneaux 1 cup of prunes	1 tasse de raisins 1 cup of grapes
Souper Diner	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal	1 portion Energy Diet® 1 Energy Diet® meal